

**راه دسترسی:**

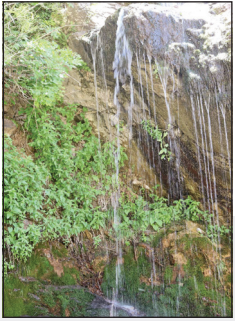
باید راهی جاده امامزاده داود(ع) شوید. یعنی از میدان شهران عبور کنید و در محدوده انتهای جاده امامزاده داود(ع)، ابتدای جاده سولقان نزدیک یک رستوران این چشمه قرار دارد.

**روز هفتم**

۶

- ابتدای جاده سولقان
- املاح مغذی دارد و خنک و گواراست.
- املاح معدنی دارد و بسیار سبک است.
- شمال محله کن

**معرفی:** از آب چشمه در مالا بیشتر رستوران داران و باغداران آن استفاده می کنند. آب این چشمه از دل کوه، پشت یخچال ها سرار بر می شود؛ به همین دلیل بسیار خنک است. همچنین با توجه به اینکه آب چشمه از ته دره خارج می شود، ساکنان کن در گذشته به آن «درملا» می گفتند. در انتهای دره هم استخری وجود دارد که آب چشمه در آن ریخته می شود و باغداران برای آبیاری درختان و باغ هایشان از آن استفاده می کنند. این چشمه به دلیل قرار داشتن در محدوده رستوران ها و باغ ها برای بسیاری از گردشگران تازه وارد ناشناخته مانده است.



درد دارد

**چشمه های غرب پایتخت از میان کوه ها سر بر آورده**

**جدا شد یکی چشمه از کوهسار**

حکایت چشمه های شمال غرب پایتخت، را شاید نمونه عینی شعر «سنگ و آب» ملک الشعراء یبار در کتاب سسال نجم دانست. چشمه هایی که از دل کوه بیرون می زنند و سنگ های سخت و خارا را می شکند تا آب گوارا در اختیار کوهنوردان و گردشگرانی قرار دهند که از آن مسیر می گذرند. به ویژه آنکه بخشی از این چشمه ها در محدوده کوهسار و کوه های بندعیش، کنار و... قرار دارند؛ چشمه هایی که در میان دره ها و گاه بین آکوه بیرون زده و به رودها می رسند که سیاحت در حوالی آنها حکایت یک تیر و چند نشان است.

✓ **مریم باقریور - پروانه بهرام نژاد**

**چشمه مرادآباد**

**معرفی:** با توجه به قرار داشتن در محدوده کوهستانی و ارتفاعات تهران، باتوق گردشگران و کوهنوردان است. آب چشمه به گفته گردشگران، بسیار خوش طعم و گوارا است. در این مکان گونه های مختلف گیاهان و درختان وجود دارد اما ۴درخت چنار با بیش از ۳۰۰سال عمر در اطراف چشمه هست بهترین مکان برای استراحت به شمار می آید. خانواده هایی که با فرزندانشان به این محل مراجعه می کنند، باید مراقب باشند چون آب این چشمه داخل استخری جمع می شود که تا حدودی عمقش زیاد و نزدیکی به آن خطرناک است.

**راه دسترسی:** مرادآباد، شمال محدوده سیمون بولیوار

املاح دارد.

درد دارد

درد دارد



**چشمه های آبگرم سرعین**

۲۸کیلومتری غرب شهر اردبیل

از چشمه های یلکانی با آب های کاملا متفاوت از لحاظ حجم، بومز و رنگ تشکیل شده و برای کمردرد، درد پا، روماتیسم، بیماری های پوستی، سردرد و میگرن بسیار مفید و مؤثر است.

درد دارد



**راه دسترسی:**

فرقی ندارد. هم می توانید بزرگراه قزوین، زنجان، اردبیل را بروید یا از رشت - آستانا خود را به اردبیل برسانید. در آنجا باید تا ۲۸کیلومتری غرب شهر بروید تا به سرعین برسید. تابلوهای راهنما از همان ابتدای ورودی شهر شما را به مقصد هدایت می کند.

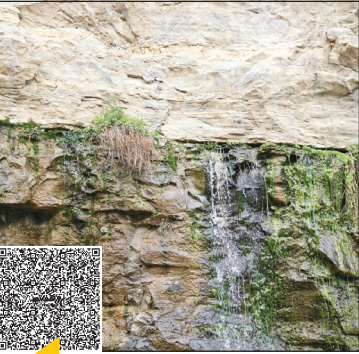
**معرفی:** سرعین بیش از ۲۰چشمه آبگرم طبیعی دارد که به طور مداوم از قلب کوه سلان می جوشند. در واقع چشمه های آبگرم، گل سرسید جاذبه های گردشگری سرعین به حساب می آیند. املاح معدنی موجود در کوه سلان هم باعث شده تا چشمه های آبگرم سرعین در زمره آب های کلسر و بی کربناته کلسیک گاز دار قرار بگیرند که سلیسیس و کلسیم قابل توجهی دارند. در واقع، گرمای داخلی زمین باعث گرم شدن آب های زیرزمینی شده و حلال پذیری آب را افزایش می دهد. به همین علت هر آب گرم معدنی با توجه به موقعیت جغرافیایی و املاح معدنی موجود در زمین، خاصیت های مختلفی دارد.

**شهر مجموعه های آب درمانی کشور**

چشمه آبگرم سلان یکی از بزرگ ترین چشمه های آبگرم سرعین و بزرگ ترین مجموعه آب درمانی کشور محسوب می شود. در اینجا ایخش میز برای زنان و مردان وجود دارد. چشمه آبگرم گاو میش گلی هم یکی از قدیمی ترین مراکز آب درمانی در کشور است. این مرکز که آبگرم آن از چشمه های با همین نام تأمین می شود، به دلیل قدیمی که از آن برخوردار است، مورد توجه گردشگران قرار دارد. البته این چشمه برخلاف بسیاری دیگر از چشمه های آبگرم سرعین که می توان از آنها در فضایی به عنوان یک مرکز آب درمانی مشخص استفاده کرد، امکانات زیادی ندارد.



**چشمه سار**



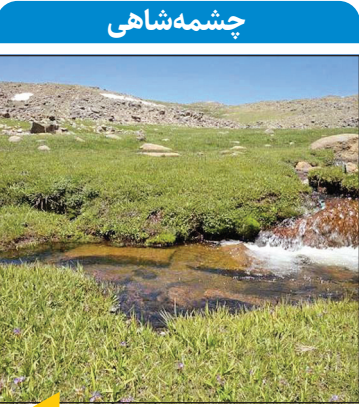
محدوده کوه سنبله

گوار و سبک است.

**راه دسترسی:**

از فلکه اول میدان شهران به طرف جاده امامزاده داود(ع) حرکت کنید و بعد از سولقان در محلی به نام پل چینی ها خودروه خود را نگه دارید و تپه مسیر را دیده بایه بروید. البته در نزد مسیر بزرگراه شهید صفت شرق، بزرگراه تهران شمال هم امکان پذیر است اما سنگلاخی و دشوارتر است.

**معرفی:** چشمه سار، در محدوده منطقه ای به نام سنبله و باغی به نام گل عسل و به گفته روستاییان سنبله قرار دارد. به دلیل نیاز به پیاده روی و عبور از میان کوه ها، بیشترین استفاده کنندگان از آب این چشمه کوهنوردانی هستند که با عبور از محدوده های چم چم، سنگ آب و دو دره خودشان را با سنبله می رسانند. در کنار چشمه آبی گوارا می نوشند و می توانند در باغ عسل استراحت کنند. در واقع چشمه علاوه بر رفع تشنگی گردشگران، منبع تأمین آب با هم به شمار می آید.



**راه دسترسی:** به سمت روستاهای وردیج و واریش بروید، پس از حدود ۲کیلومتر به کوه ها سنگی وردیج می رسید. با حرکت در مسیر سمت چپ و گذر از ۹کیلومتر، آبشار وردیج دیده می شود. چشمه بالای آبشار قرار دارد.

ارتفاعات واریش

سبک و گوارا

درد دارد

درد دارد

**معرفی:** این چشمه در تمام سال آب دارد و حجم آنقدر زیاد است که از ارتفاعات کوه به پایین می ریزد و فضای آبشار گونه در مسیر تردد گردشگران ایجاد می کند. برخی این چشمه را متعلق به روستای وردیج می دانند و نامش را هم آقا وردیج گذاشته اند. اما برخی دیگر معتقدند که این چشمه به دلیل قرار داشتن در نزدیکی روستای واریش جزو بافت آن به شمار می آید. برای رسیدن به چشمه در بالای کوه، باید مسیر سنگلاخی را تردد کنید.



- شمال محله کن
- املاح معدنی دارد و بسیار سبک است.
- درد دارد

**معرفی:** چشمه تنگه باغ میرا را شاید نزدیک ترین چشمه به بافت شهری تهران دانست. چون با برچها و ساختمان های شمال محله شهران و شهرک او بی جی فاصله ای ندارد. اطراف این چشمه روزهای پایانی هفته به دلیل نزدیکی به بوستان کوهسار شلوغ است و آن دسته از افرادی که برای پیاده روی در مسیر شمال بلوار کوهسار تردد دارند، اطراف چشمه استراحت می کنند. نام چشمه هم از نام باغدارانی گرفته شده که هنوز تعداد محدودی از باغ هایشان باقی مانده و از آب چشمه برای آبیاری درختان شان استفاده می کنند. اگر چه گردشگران هم از آن بی بهره نیستند.



**چشمه آب زندگانی**



**راه دسترسی:** باید خود را به انتهای بزرگراه شهید ستاری برسانید. سپس به میدان دانشگاه بروید. از خیابان کشاورز که حداقل بزرگراه شهید ستاری و بزرگراه شهید باکری است، وارد محله حصارک شوید. در انتهای نقطه در حصارک قرار دارد. از اینجا به بعد باید نیم ساعتی پیاده بروید تا به مقصد برسید.

**راه دسترسی:**

شمال محله حصارک

املاح طبیعی دارد و سبک است.

نزدیک ترین در محله حصارک است.

درد دارد

**معرفی:** در محدوده ای بگر قرار دارد و برای رسیدن به آن باید از میان رودهای جاری گذشت. این چشمه از دل کوه های بند عیش سرساز بر شده و چون در تمام سال جریان دارد، کوهنوردانی که در مسیر قله بندعیش به سمت امامزاده داود(ع) در حرکتند به دلیل وجود درختان و رود جاری در این محدوده، در کنار چشمه اتراق و استراحت می کنند. البته این چشمه برای ساکنان قدیمی روستای حصارک و به ویژه باغداران هم اهمیت ویژه ای دارد. به همین دلیل اطرافش را سنگ چین و برای برداشت بهتر از آن لوله کشی کرده اند.

**معرفی:** چشمه سار، در محدوده منطقه ای به نام سنبله و باغی به نام گل عسل و به گفته روستاییان سنبله قرار دارد. به دلیل نیاز به پیاده روی و عبور از میان کوه ها، بیشترین استفاده کنندگان از آب این چشمه کوهنوردانی هستند که با عبور از محدوده های چم چم، سنگ آب و دو دره خودشان را با سنبله می رسانند. در کنار چشمه آبی گوارا می نوشند و می توانند در باغ عسل استراحت کنند. در واقع چشمه علاوه بر رفع تشنگی گردشگران، منبع تأمین آب با هم به شمار می آید.



**راه دسترسی:** باید از فلکه سوم شهران به سمت شمال و در بلوار شهران حرکت کنید. در تقاطع بلوار شهران و خیابان شش دستگاه، وارد این خیابان شوید. پس از ۷۰۰متر به سمت راست بچپید. چشمه در ۴۰۰متری محل قرار دارد.

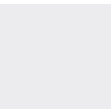
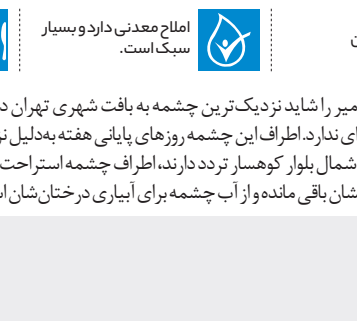
محدوده کوهسار

سبک و گواراست.

درد دارد

درد دارد

**معرفی:** این چشمه در تمام سال آب دارد و بسیاری از گردشگرانی که برای تفریح به روستاهای کنار و سولقان می روند، نرسیده به آبشار و قبل رودخانه توقف می کنند تا از آب شرب این چشمه برارند. اطراف این چشمه روزهای آخر هفته مملو از جمعیت است و آب آن به رودخانه کنار سرراز می شود. این چشمه به دلیل قرار داشتن در نزدیکی پلی که در گذشته وجود داشته و با توجه به تعداد زیاد چشمه های مسیر جاده سولقان به بل آبشار معروف شده است.



**چشمه دوچناران**



**راه دسترسی:** ابتدا باید از میدان شهران و بهارن به سمت کوهسار بروید. در انتهای کوهسار و پس از بیست موتورسواری، ادامه مسیر را پیاده روی کنید. از اینجا کوهنوردی سبک شروع می شود و تا پشت کوهسار به سمت قله بندعیش باید بروید. چشمه آنجا قرار دارد.

**راه دسترسی:**

ارتفاعات شمال دوچناران

درد دارد

نزدیک ترین در محله حصارک است.

درد دارد

**معرفی:** از نام دره دوچناران گرفته شده است. این دره یکی از ۷دره پایتخت که برای کوهنوردان شناخته شده است. چشمه از بخش تشکیل شده است چشمه اصلی وارد استخرهایی می شود که برای آبیاری درختان کاشته شده در محل استفاده می شود و چشمه دوم هم پس از خروج از زیر زمین، از میان سنگ ها جاری شده و داخل حوضچه ای می ریزد. رسیدن به این چشمه برای همه چندان آسان نیست. به ویژه آنکه باید از میان کوه و دره عبور کنید.



**راه دسترسی:** در مسیر بزرگراه شهید همت غرب به شرق حرکت کنید. بعد از پیم نرین غدیر و نرسیده به آژاره شهدای البرز به سمت راست بچپید. با گذر از حدود ۱کیلومتر در مسیر شمال، قبل از دوراهی روستا، چشمه قرار دارد.

جنوب روستای ازگی

زوجه آب معدنی محسوب می شود.

درد دارد

درد دارد



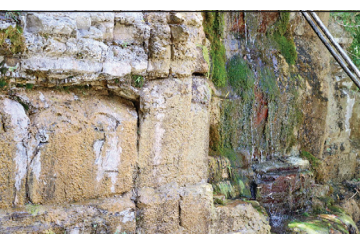
**راه دسترسی:** می توان از بزرگراه شهید همت شرق یا از جاده سنگان استفاده کنید. پس از حضور در محدوده، نرسیده به آبشار کنار و قبل رودخانه چشمه دیده می شود.

محدوده روستاهای کنار و سولقان

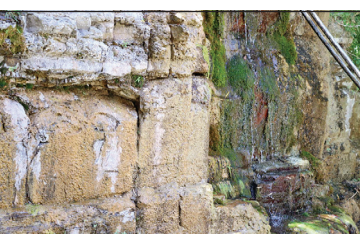
املاح مغذی دارد.

درد دارد

درد دارد



**معرفی:** در تمام سال آب دارد و بسیاری از گردشگرانی که برای تفریح به روستاهای کنار و سولقان می روند، نرسیده به آبشار و قبل رودخانه توقف می کنند تا از آب شرب این چشمه برارند. اطراف این چشمه روزهای آخر هفته مملو از جمعیت است و آب آن به رودخانه کنار سرراز می شود. این چشمه به دلیل قرار داشتن در نزدیکی پلی که در گذشته وجود داشته و با توجه به تعداد زیاد چشمه های مسیر جاده سولقان به بل آبشار معروف شده است.



**راه دسترسی:**

برای رسیدن به این چشمه باید به سمت میدان شهران، بلوار کوهسار حرکت کنید و در اولین تقاطع توقف کنید و سپس پیاده در محدوده شرقی بوستان بروید که چشمه اصلی در آنجا قرار دارد.

ویژه نامه روز هفتم  
۶ مهر ۱۴۰۲  
شماره ۱۴

**آبگرم قزوین**

استان قزوین، شهرستان آوج

برای عفونت های مجاری تنفسی، تورم گلو و حلق و بروشیت مزمن و... مفید است.

درد دارد



**راه دسترسی:**

از تهران باید اتوبان کرج را تا رسیدن به قزوین ادامه دهید. بعد از قزوین هم باید از چند شهر کوچک و روستا مثل اقبالیه، کبک و خرمدشت بگذرید. حدود یک ساعت و ۲۰دقیقه رانندگی، به مقصد می رسید.

**معرفی:** آبگرم شهر بزرگی نیست، اما نامش خیلی ها را به این مقصد جذب می کند. این مکان از توابع شهر آوج محسوب می شود. خیلی ها به امید تسکین دردهایشان به آبگرم می روند؛ چون هم تمیز و هم به تهران نزدیک است. در این شهر مجموعه آبگرم خرقان وجود دارد که آب آن از چشمه خرقان تأمین می شود. در کنار آبگرم، پل آجری خیلی قدیمی ای هم در شهر می بینیم که در دوره قاجار ساخته شده. این پل تاریخی هنوز سالم مانده است و از زیر آن رودخانه می گذرد.

**چشمه آبگرم خرقان**

چشمه آبگرم خرقان، روستایی که از دوره چهارم زمین شناسی در حوالی آن وجود دارد، باعث شده تا آبگرم خرقان خاصیت درماتی زیادی داشته باشد. آب چشمه خرقان از میان رسوب های کربناته که روی سازندهای آهکی دوره ائوسن قرار گرفته اند، بیرون می آید. در این منطقه، گسلی از شمال شرقی به جنوب غرب وجود دارد که این چشمه در قسمت انتهای جنوبی آن است. آب این چشمه از گروه آب های کربوره همراه با سلیسیس است.

**فصل طلایی تفریح**

آبگرم قزوین در تعطیلات نوروز و تابستان خیلی شلوغ می شود؛ چون زمستان ها این منطقه برف گیر است و سرد اما به دلیل دمای بالای آب، بهترین فصل سفر به این منطقه پاییز است.

